F

FONCTIONS

MODE CONTROLE
MANUEL / PROGRAMME
WATT/ PERSONNEL/HRC

DONNEES UTILISATEUR

POULS / HRC

WATTS /CALORIES

DUREE : 00:00 (MIN: SEC)

RPM / ECRAN VITESSE
Kilomètres par heure (km/h)

ECRAN DISTANCE

SPORT
MANUAL PROGRAM FITNESS WATT PERSONAL H.R.C
TIME RPM SPEED DISTANCE CALORIES PULSE
ST/STOP RECOVERY RESET DOWN UP ENTER
PROGRAM

DESCRIPTION DES TOUCHES

ENTER -
Pour confirmer la valeur et entrer dans le Mode suivant

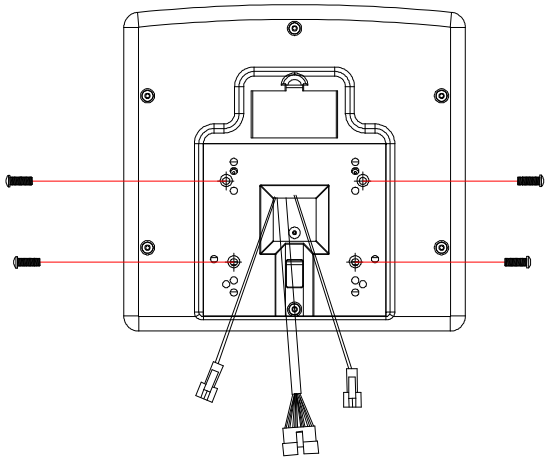
+ UP – sélectionner/augmenter une valeur

- DOWN – diminuer une valeur

RESET –
Remettre à zéro une valeur réglée ou tenir plus de 2 secondes pour tout remettre à zéro

RECOVERY-
Test de retour au calme de la FC

ST / STOP -
Démarrage / arrêt exercice



DESCRIPTION

Ce produit fonctionne avec un système moteur UM de série.

1. ALLLUMAGE

Un bip long retentit quand l'adaptateur est branché (6V, 500MA), et toutes les lumières LCD sont allumées pendant 2 secondes, puis vous entrez dans le mode d'entraînement initial.

FONCTIONS

SCAN	: Alterne entre WATTS/CALORIES et RPM/SPEED. 6 secondes par affichage.
	: 0~15~999
	: vitesse 0.0~99.9 km/h
	: durée 0:00~99:59
	: 0.00~99.99 km
	: 0~999
	: 0~999
	: pouls P~30~240
HEART SYMBOL	: symbole cœur ON / OFF clignotant
	: manuel niveaux 1~16
PROGRAM	: programmes P1~P12
WATTS CONSTANTS	: 10~350
PERSONAL	: personnel U1~U4
	: contrôle de la FC 55%, 75%, 90%, IND (CIBLE)
	: pouls P~30~240, valeur max disponible.

DONNEES UTILISATEUR : U0 ~U4 (U1 ~ U4 données mémorisées)

- AGENDA / SEXE : selection F / H
- AGE : 10-25-99
- HEIGHT : taille 100-160-200 (CM)
- WEIGHT : poids 20-50-150 (KG)

DESCRIPTION

Ce produit fonctionne avec un système moteur de série.

1、PRE-REGLAGES USER/SEX/AGE/HEIGHT/WEIGHT

L'utilisateur entre ses données personnelles dans l'ordinateur pour les utiliser en référence pour les calculs.

2、SELECTION MANUAL/PROGRAMS / WATT CONSTANT / USER / H.R.C

L'utilisateur peut choisir différents modes de contrôle pour commencer son entraînement. Voir ci-dessous la description de chaque mode.

3、EXECUTION MANUAL / PROGRAMS / WATT CONSTANT / USER /H.R.C

Exécute le mode de contrôle sélectionné.

4、PRE-REGLAGES TIME / DISTANCE / CALORIES/WATTS / HEART RATE (PULSE)

Quand l'utilisateur prérègle les valeurs des fonctions, celles-ci sont décomptées jusqu'à zéro ; s'il n'y a pas de préréglage, l'ordinateur commence le compte à partir de zéro.

5、TOUCHES ENTER / UP / DOWN / START / PAUSE

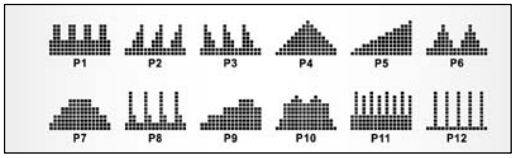
Utilisez les touches UP / DOWN pour augmenter / diminuer une valeur dans le mode réglage ou choisissez un programme entre P1 et P12.
Après avoir réglé chaque valeur, appuyez sur “ENTER” pour confirmer votre réglage.
START /STOP – finissez le réglage des valeurs puis appuyez sur START pour démarrer ; vous pouvez appuyer sur “STOP” quand vous voulez pour faire une pause.

6、TEST RECOVERY

Appuyez sur RECOVERY, l'ordinateur calculera votre statut de retour au calme de la fréquence cardiaque en fonction de vos données personnelles et de la valeur d'entraînement actuelle.

DESCRIPTION DES FONCTIONS

MANUAL Réglez le niveau de résistance avec le tableau de la matrice à points puis (si besoin) réglez les paramètres d'exercice TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE puis appuyez sur START/STOP pour commencer le programme manuel.
PROGRAM 12 programmes qui s'ajustent automatiquement avec le contrôle d'exercice (P1~P12), Le niveau de résistance peut être ajusté quand le diagramme PROGRAM clignote.



WATTS CONSTANTS Vous pouvez régler les WATTS comme vous le désirez entre 10~350 watts avec le bouton UP/ DOWN. Pour fixer la valeur WATTS constants appuyez sur START/STOP. Utilisez le mode de contrôle de WATTS pour vous entraîner dans différents WATTS constants.

USER PROGRAM Créez votre propre profil de Programme dans U1~U4 en réglant le niveau de résistance pour chaque segment individuel. Puis le Programme sera automatiquement sauvegardé pour un usage ultérieur. U0 ENTER peut être réglé comme U1~U4 mais ce Programme ne peut pas être sauvegardé.

H.R.C CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE – Sélectionnez votre propre cible de fréquence cardiaque ou choisissez un des programmes préréglés 55%, 75%, ou 90%. Veuillez entrer votre âge dans les données utilisateur pour vous assurer que votre fréquence cardiaque ciblée est réglée correctement. L'écran PULSE clignotera quand vous aurez atteint votre fréquence cardiaque ciblée selon le Programme que vous avez choisi.

55% -- PROGRAMME REGIME
75% -- PROGRAMME SANTE
90% -- PROGRAMME SPORTS
TARGET—VOUS REGLEZ VOTRE FREQUENCE CARDIAQUE CIBLEE

RECOVERY – Retour au calme
Quand vous avez fini votre entraînement, appuyez sur RECOVERY. Pour que RECOVERY fonctionne correctement, il a besoin de vos données de fréquence cardiaque. La durée est décomptée à partir d'1 minute puis votre niveau de forme de F1 à F6 sera affiché.
NOTE : pendant RECOVERY, aucun autre affichage ne fonctionnera.
F 1 ~ F6 = NIVEAU DE RETOUR AU CALME DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

.

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	**Excellent**	Above 50
F2	**Good**	40 ~ 49
F3	**Average**	30 ~ 39
F4	**Fair**	20 ~ 29
F5	**Poor**	10 ~ 19
F6	**Very Poor**	Under 10

MODE D'EMPLOI

1 . Après l'allumage, U1 est l'utilisateur par défaut mais vous pouvez sélectionner tout utilisateur avec la touche UP/DOWN. Appuyez sur ENTER pour confirmer. Entrez les données utilisateur (sexe, âge, taille, poids) dans la fenêtre en haut à droite. Appuyez sur ENTER pour confirmer.

2 . L'écran de contrôle de fonction clignotera pour vous indiquer que vous pouvez sélectionner les Programmes P1-P12 avec la touche UP/DOWN. Appuyez sur ENTER pour confirmer. Toute valeur par défaut peut être changée en appuyant sur la touche ENTER jusqu'à ce que le profil de

programme désiré clignote. Appuyez sur ENTER à nouveau pour confirmer.

CONSEILS
1. Adaptateur **(6 VOLT, 500 MA)**.
2. Tenez éloignée toute source d'humidité de l'ordinateur.

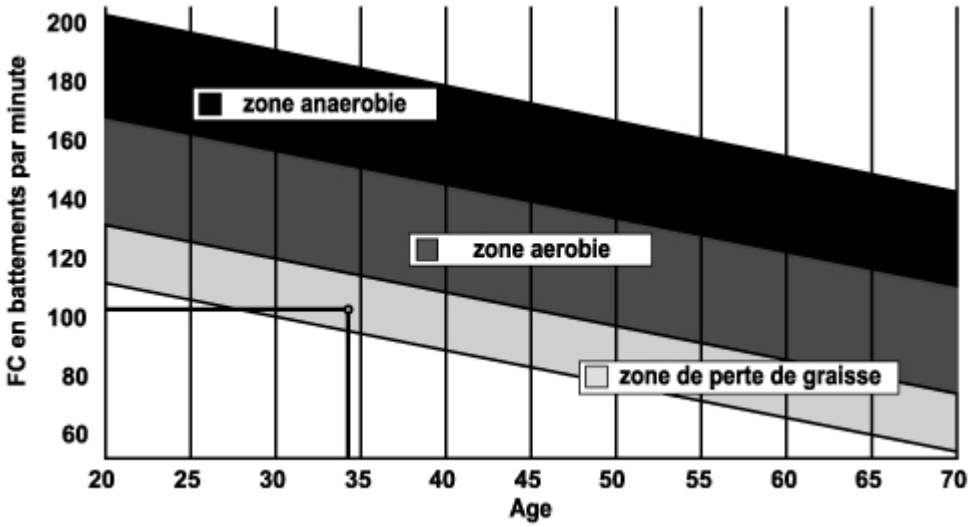
CONSEILS D'ENTRAINEMENT

Attention :
Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge, particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans, ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, ne chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

L'entraînement Cardio – Training :
Il permet de développé le système cardio – vasculaire (tonicité cœur / vaisseaux sanguin).
Lors d'un entraînement Cardio – Training , les muscles ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre cœur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène.
Plus on effectue d'exercices de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des efforts physiques plus importants, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

Définition de votre Zone de travail :
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

La Zone d'échauffement et de **retour au calme** est égale à **55%** de votre FCM.
La Zone de Perte de Graisse est comprise entre **55 / 65%** de votre FCM.
La Zone Aérobie est comprise entre **65 / 85%** de votre FCM.
La Zone Anaérobie, est comprise entre **85%** de votre FCM et celle ci**.**



Les étapes d'un entraînement progressif :

1) Une phase d'échauffement :

Commencez chaque entraînement par un échauffement progressif **(10-20 mn, plus au-delà de 50 ans)** qui mettra en éveil vos muscles et élèvera doucement votre rythme cardiaque. Elevez doucement vos pulsations à **55% de votre FCM** (Fréquence Cardiaque Maximale).
Tenez votre Fréquence Cardiaque à ce niveau pendant la durée de l'échauffement.
Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez d'augmenter les risques de blessures tendino - musculaire.

2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.
Selon vos buts spécifiques, perte de poids, amélioration de la résistance cardio – vasculaire (travail aérobie), développement de la résistance (travail anaérobie) il est possible de choisir la zone cible adéquate.

La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

La fréquence cardiaque doit être basse et la durée d'exercice assez longue. Cette zone est conseillée pour les **personnes reprenant une activité physique** depuis longtemps oubliée, **recherchant à éliminer un surcroît pondérale**, ou **exposées à des problèmes cardiaques**. N'oubliez pas que pour ce type d'entraînement la durée de l'exercice doit être d'au moins 30 minutes et la Fréquence Cardiaque (FC) comprise entre 55 et 65% de la FCM .

- Elevez graduellement **de 30 à 60 minutes par séance**.
- Exercez vous **3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Aérobie, 65-85%

Cette zone est recommandée pour **ceux qui ont une bonne condition physique et qui s'entraînent régulièrement.** En vous entraînant dans cette zone, vous augmenterez votre condition physique en évitant le surmenage.

- Durée : **20 à 30 minutes par séance**
- Fréquence : **Au moins 3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Anaérobie, 85%-FCM

Cette zone est seulement prévue pour des athlètes confirmés et n'est jamais recommandé sans approbation ou surveillance médicale. Cette zone est uniquement destinée à des personnes très entraînées. Elle est utilisée pour un entraînement en intervalle (ou pour des courtes courses de sprint) pour aider à améliorer ou mesurer les niveaux d'endurance.
Le temps passé dans cette zone doit être bref sous peine d'accident.

3) Une phase de retour au calme :

Il s'agit de la réduction de l'effort **(10 à 20 mn).** Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire **(55% de la FCM)** et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures.
Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.
Etirez-vous lentement et doucement, il ne faut jamais vous étirer jusqu'à un point de douleur. Tenez chaque étirement pendant 30 à 60 secondes en expirant.

Contrôlez votre progrès

En s'améliorant votre système cardio-vasculaire aura au repos une **FC (fréquence cardiaque) qui se réduira**. Vous mettrez plus longtemps pour atteindre votre zone cible et il **sera plus facile pour vous de vous y maintenir**. Les séances vous paraîtront de plus en plus facile et vous serez plus résistant au quotidien .
Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement.**

Ne vous laissez pas décourager par les premières séances, motivez vous en planifiant des plages d'entraînement fixes. Bon courage !

Tous matériels ou pièces défectueuses ne pourront être remplacés qu'après réception de ceux-ci retournés aux frais de l'expéditeur. Aucun retour de marchandises ne pourra être accepté sans notre accord préalable

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou **la référence du produit**.
Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Contacter du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

STRIALE
Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 0820 821 167
Fax : 00 33 1 48 43 51 03
E mail : sav@carefitness.com

GB

FUNCTION VALUE

CONTROL MODE
MANUAL / PROGRAM
WATT/ PERSONAL/HRC

USER DATA

PULSE / HRC

WATTS /CALORIES

TIME: 00:00(MIN:SEC)

RPM / SPEED DISPLAY
Kilometers per hour (km/h)

DISTANCE DISPLAY

KEY DESCRIPTION

ENTER -
Confirm function value and enter next Mode

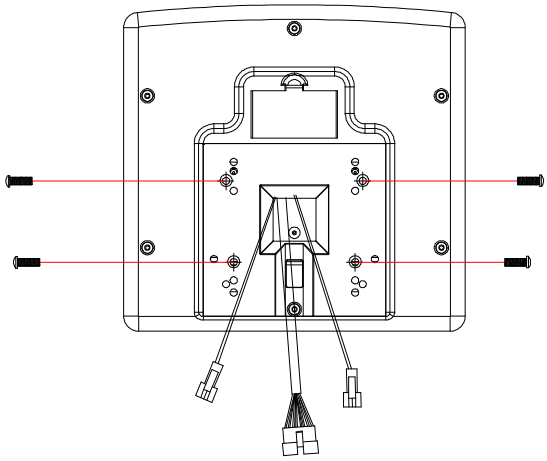
+ UP DIAL –Select / increase Function value

- DOWN DIAL- decrease Function value

RESET –
Reset original setting value or hold more 2 seconds to Reset

RECOVERY-
Heart Rate recovery testing

ST / STOP -
Start / stop workout / exercise



DESCRIPTION

This product is used UM series motor system.

1. POWER ON

   The beeper beeps a long sound after plug in adaptor (6V, 500MA), and all LCDs are lit up for 2 seconds, then it enters initial workout mode.

FUNCTION

SCAN : Alternates between WATTS/CALORIES and RPM/SPEED. 6 seconds per display.
RPM : 0~15~999
SPEED : 0.0~99.9 km/h

TIME	: 0:00~99:59.
DISTANCE	: 0.00~99.99 km
CALORIES	: 0~999.
WATT	: 0~999
PULSE	: P~30~240
HEART SYMBOL	: ON / OFF flashes
MANUAL	: 1~16 level
PROGRAM	: P1~P12
WATTS CONSTANT	: 10~350
PERSONAL	: U1~U4
H.R.C	: 55%□75%□90%□IND (TARGET)
PULSE	: P~30~240，max value is available.

USER DATA	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 memorized user data)
◆ AGENDA / SEX	: GIRL / BOY YMBOL select
◆ AGE	: 10-25-99
◆ HEIGHT	: 100-160-200 (CM) / 40-60-80 (INCH)
◆ WEIGHT	: 20-50-150 (KG) / 40-100-350 (LB)

DESCRIPTION

This product is used Motorized series system.

1 PRE-SET USER/SEX/AGE/HEIGHT/WEIGHT

User inputting his/her real user data (sex / age/ height / weight) into computer to stove it to be used in calculated reference.

2 SELECT MANUAL/PROGRAMS / WATT CONSTANT / USER / H.R.C

User can choose different control mode to start his work out. See below is main description of each control mode.

3 EXECUTE MANUAL / PROGRAMS / WATT CONSTANT / USER /H.R.C

Execute selected control mode.

4 PRE-SET TIME / DISTANCE / CALORIES/WATTS / HEART RATE (PULSE)

Setting and inputting user wanted function value of above, the function value of display will count down to zero; or user can not inputting these, just forget setting value, computer will know your workout is from 0 to end value.

5 PRESS ENTER / UP / DOWN / START / PAUSE

Use UP / DOWN key to increase / decrease function value of setting mode or choose program P1-P12.

After setting each function value to press “ENTER” to confirm your setting

START /STOP - Finish setting FUNCTION VALUE then press START to start operating; user can press “STOP” if he/her want to STOP workout a while.

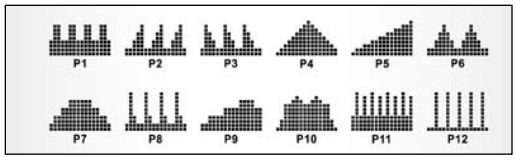
6 TEST RECOVERY

Press RECOVERY , the computer will calculate your recovery value on display regarding with your user data and actual workout function value.

FUNCTION DESCRIPTION

MANUAL	Set the resistance level using the dot matrix display then (if required) set exercise parameters TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE then press START/STOP to START manual program.
PROGRAM	12 automatic adjusting programs with control exercise (P1~P12),

Resistance level can be adjusted during PROGRAM DIAGRAM is flashing.



WATTS CONSTANT User can default WATTS value at his/her desire 10-350 watts between 10~350 watts by using the UP/ DOWN knob. To fix WATTS constant value and then press START/STOP key. Utilizing WATTS control mode to train yourself in different WATTS constant.

USER PROGRAM Create your own Program profile through U1~U4 by setting the resistance level for each individual segment. Then the Program will be automatically saved for future use. U0 ENTER can be set the same as U1~U4 but this Program cannot be saved.

H.R.C HEART RATE CONTROL- Select your own target Heart Rate of choose one of the preset programs 55%, 75% , or 90%. Please enter your age into the User Data to ensure that your target heart rate is set correctly. The PULSE display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen.

55% -- DIET PROGRAM
75% -- HEALTH PROGRAM
90% -- SPORTS PROGRAM
TARGET—USER SET TARGET HEART RATE

RECOVERY

When you have finished your workout, press RECOVERY. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count - from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed.
NOTE: during RECOVERY, no other displays will operate.

F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL

.

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	**Excellent**	Above 50
F2	**Good**	40 ~ 49
F3	**Average**	30 ~ 39
F4	**Fair**	20 ~ 29
F5	**Poor**	10 ~ 19
F6	**Very Poor**	Under 10

OPERATION

3 . After power-on U1 by default but you can select any User ENTER by turning the UP/DOWN key the press the ENTER key for confirmation. Input user data, sex, age, height, weight on top –right window. Then press ENTER key for confirmation.

4 . Function Control display will flash indicating you can select the Programs P1-P12 by turning UP/DOWN key and then press ENTER key for confirmation. Any of the default values can be changed by pushing the ENTER key until the desired program profile is flashing. Press the ENTER key again for confirmation.

TIPS

1. Plug in AC Adaptor **(<u>6 VOLT, 500 MA</u>)**.
2. Keep moisture away from computer.

Cardio – Training:

Before programming your training, it is essential to take account of your age, particularly for people of **more than 35 years of age,** as well as your physical condition. If you have a sedentary lifestyle without regular physical activity**, it is vital that you consult your doctor** to determine the level of intensity of your training. Once determined, **do not attempt to achieve your maximum during the first training sessions.** Be patient; your performance will quickly improve.

Cardio – Training:

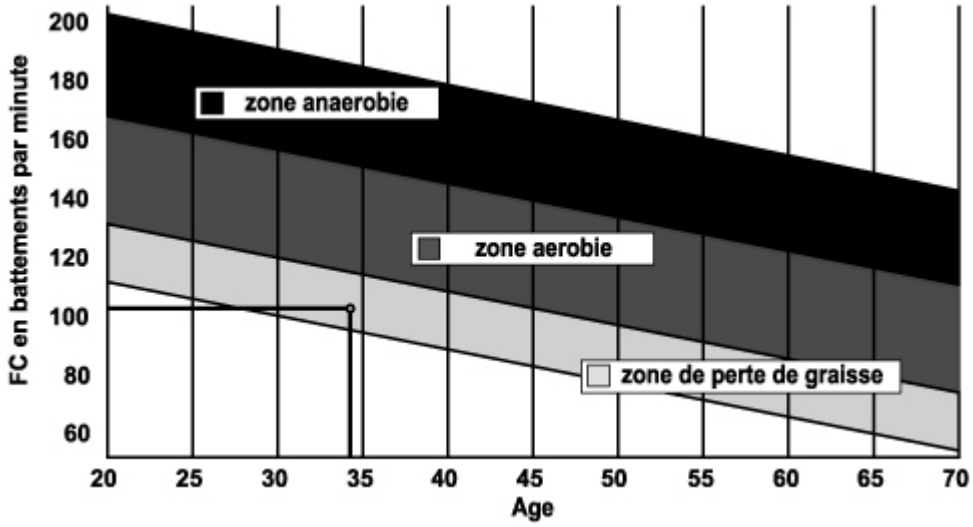
This enables you to develop your cardiovascular system (fitness of the heart / blood vessels). During Cardio-Training, the muscles need a supply of oxygen and nutritive substances. They also need to eliminate waste. Our heart increases its rhythm and sends a larger amount of oxygen to the body by means of the cardiovascular system. The more often you exercise regularly and repetitively, the more your heart will develop, just like any other muscle. In daily life, this translates into the ability to bear greater physical effort and improve your intellectual faculties.

Definition of your work Zone:

The Maximum Heart Rate (MHR) = 220 - age (180 – age for sedentary people).

The Warming Up Zone and **Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.
The Fat Loss Zone is between **55 / 65%** of your MHR.
The Aerobic Zone is between **65 / 85%** of your MHR.
The Anaerobic Zone is between **85%** of your MHR and your MHR.

<u>Make a diagram of the target zones</u>



The progressive training stages:

1) A warming up phase:

Start each training session by warming up progressively **(10-20 min, more if you are over 50)** which will put your muscles on standby and gently increase your heart rate. Gently increase your pulse t**o 55% of your MHR** (Maximum Heart Rate)**.**

Keep your Heart Rate at this level for the duration of the warming up time. If you begin your training too quickly, you are in danger of increasing the risk of tendon or
muscle injury.

2) A work phase:
This is the main part of the training session. Depending on your specific goals and your initial physical condition, weight loss, improvement of cardiovascular resistance (aerobic work), development of stamina (anaerobic work), it is possible to choose the appropriate target zone.

The Fat Loss Zone, 55 – 65%
The heart rate must be low and the duration of the exercise quite long. This zone is advised for people **resuming physical activity** after a long period of idleness, who are **trying to eliminate excess weight** or are **susceptible to cardiac problems.** Do not forget that for this type of training the duration of the exercise must be at least 30 minutes and the Heart Rate (HR) between 55 and 65% of the MHR.
- Gradually increase **from 30 to 60 minutes per session.**
- Exercise **3 or 4 times a week.**

The Aerobic Zone, 65-85%
This zone is recommended for **those who are in good physical condition who train regularly.** By training in this zone, you will improve your physical condition but avoid overworking.
- Duration: 20 to 30 minutes per session.
- Frequency**: At least 3 or 4 times a week.**

The Anaerobic Zone, 85% - MHR
This zone is exclusively for experienced athletes and is never recommended without medical approval and supervision. This zone is designed only for very fit people. It is used for interval training (or for short sprints) to help you to improve or measure your level of stamina. **The time spent in this zone must be brief to avoid the risk of accident.**

3) A cooling down phase:
This entails a reduction of exertion **(10 to 20 min). I**t enables you to return your cardiovascular system to normal **(55% of your MHR)** and prevent or reduce muscular pain such as cramp and stiffness. You must follow the training with a session of stretching exercises while your joints are still warm. This relaxes the muscles and helps to prevent stiffness. Stretch slowly and gently. You must never stretch until you reach the pain threshold. Hold each stretch for 30 to 60 seconds while breathing out.

All defective materials or parts can only be exchanged once we have received them. Shipping is at the sender's expense. No returns of goods will be accepted without our prior approval.

To order spare parts

To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

The name or **reference of the product.**
The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.

Contact us from Monday to Friday between **10h00 and 12h00 and 14h00 and 17h00** (except for public holidays).

STRIALE.
After Sales Service
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167
Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Email: sav@carefitness.com